



ノルディック

ウォーキング通信

No.42

2014年6月上旬発行

要申込

2014年 **6**月 June 水無月

日 月 火 水 木 金 土
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

①	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30

26年度会員受付中です。

2014年 **7**月 July 文月

日 月 火 水 木 金 土
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

.	1	2	3	4	5	.
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	.	.

☆ウォーキング携行品☆

～お忘れなく～

ポール 名札 帽子

履き慣れた靴 飲み物

タオル 雨具

その他必要なもの

6月22日(日)

ノルディック・ウォーク教室

in 関西医療大学

関西医療大学体育館集合 只今受付中

少し不安があっても楽にウォーキングできるテーピングを試してみませんか？

★ウォーキング中止の判断基準

当日、朝7時前NHK天気予報の和歌山北部に
降水確率70%以上 何らかの警報 が出ている。

会員限定

☆ウォーキンググッズ販売開始☆

★会員の皆さんへ

ポールや小物等を定価の2割引きにて

注文をお受けしています。対象メーカーは

キザキ、ハタチ、シナノ、コンパーデル、

月日	時間	内容	申込
毎月	10時半～12	岸和田市女性センター 中央公園ウォーク	/
毎水	13時半～15	岸和田市土生中島池公園ウォーク(第1水休)	/
毎木	13～14時	熊取町ひまわりドーム ミニウォーク	/
毎金	9時～10時半	岸和田市春木弥栄神社ウォーク	/
毎金	16時～	熊取町自由が丘ウォーク	/
第1土	10時半～12	ひまわりドーム前にて元気広場(小学生)	/

(元気広場は4月・5月第2土曜日開催)

月日	時間・集合場所	「内容」	申込
6/1	10時～12時	「定例ウォーク」 りんくうタウン駅改札フロア海側	○
6/8	9時15分スタート	「堺ツデーマーチ」 熊取駅8:12発快速乗車 10km4kmコースに参加	○
6/22	19時～21時	「ナイトウォーク教室」 関西医療大学体育館	○
6/23	15時半～17時	「熊取駅周辺ウォーク」 熊取駅改札前海側	○
7/6	10時～12時	「浜寺公園ウォーク」 浜寺公園噴水広場	○
7/13	10時～12時	「山中溪ウォーク」 JR和泉鳥取駅	○

★体験してみませんか★

指導料：1回500円 レンタルポール付きです。
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員が
おひとりから(グループもOK)対応いたします。

下記事務局まで日程等ご相談ください。

大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部



TEL 090-6378-9622 事務局

Email nw-kumatori@ezweb.ne.jp

http://www.nw-southosaka.com

5月18日（日）の関西医療大学でのノルディック・ウォーク教室ではご参加いただきました20名の方にアーチアップのための足裏テーピング「バトルウィン®ランサポ」とひざのお皿を安定化させるテーピングを試していただきました。

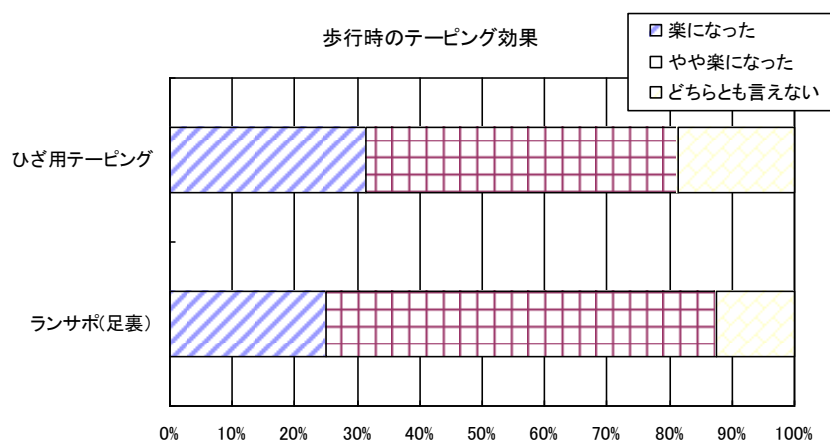
はじめに基礎データとして体育館で身長、体重、歩幅を測定させていただきました。平均値は下表の通りです。標準的 BMI は 20~24 ですから、ご参加いただいた皆さんはノルディック・ウォークなどの運動習慣のおかげで良い体形が維持されていると思われます。

歩幅は普通に歩く場合、身長×0.45 が標準ですから、標準的には平均 69cm となりますので、気持ち歩幅を広くして歩くことを心がけると良い様です。

	参加人数	身長	体重	BMI	歩幅
男性	3名	163.7cm	66.0kg	24.6	67cm
女性	17名	152.1cm	53.6kg	23.1	65cm
全体	20名	153.9cm	55.6kg	23.4	66cm

テーピングをしてからグラウンドへ移動し、準備運動とノルディック・ウォーキングを1時間行いました。参加者の歩数平均は 2,950 歩でしたので平均 85 キロカロリー消費したことになります。1万歩（7km）の歩行で 350 キロカロリー（白米ご飯茶碗 1 杯半分）の消費と言われているから食べるのは簡単ですが、運動で摂取カロリーを消費するのは大変なことが分かります。

体育館に戻り、テーピングの効果をお聞きしました。「歩行が楽になった」方がひざ用で 30%、ランサポ（足裏）で 25%、「やや楽になった」をあわせると 8 割の方がテーピングの効果を実感していることが分かりました。これからも快適なウォーキングのためにテーピングをご活用いただけますと幸いです。ご協力ありがとうございました。



テーピング情報はニチバンHP (<http://www.battlewin.com/>) をご覧ください。